玉 丘 寮 ☆ ☆ 予 定 献 立 表(令和7年3月2日~ 令和7年3月18日)☆ ☆

献立日 3月2日 (日) 3月3日 (月) 3月3日 (日) 12 Lot				20 (13/16/		13414 7 1 0 7			
野野ジュース	献立日	3月2日 (日)							
最大の子田田		野菜ジュース ミートオムレツ ポークビーンズ ハムサラダ	ツナサラダ ウィンナーのケチャップ炒め	きゅうりとさきイカの和え物 ロースハム	ベーコンとれんこんの金平 青きゅうり漬け	キャベツとハムの玉子炒め しそ昆布	玉葱とソーセージの マスタード炒め 一口天ぷら	さばの塩焼き だし巻き卵 青しそサラダ 納豆	いちごオレ ミートオムレツ デミグラスミートボール 花野菜サラダ
タ ハムエッグフライ 中乳・ボックライ 海ボウラダ 海をの深し餃子 フーといか中観レーブ ひなあられ 中央シフライ 中央・アックライ ラークルト 中央シフライ サラダ ロールキャベツ りで託すのマネーボブラ 自菜スープ 大き間め リ地色の 国子のはと巻き おけ ロールキャベツ りで託すのマネーボブラ 自菜スープ 別まちゃの感物 別まちゃの感物 かはも アンナーシックスカー ラインナー しめいの種和え みかん后 中海シリのかり 音楽ののより マイックアントレナラダ ウインナー しめいの種和え みかん后 ウインナー しめいの種和え みかん后 ウインナー しめいの種和え みかん后 ウインナー しがいものトマト煮 ツナナラダ マインナー しがいものトマト素 ツナナラダ マイッアントレナラダ ウレ形マンコープリン 食 3月16日(田) コーンスーナ 野深沙の 音楽フース ハムステーキ ロばん みぞ汁 ナドベッとウナウが物 カムの種 カムのを有 スリカウリカリーと イタリアントレナラダ ウレ形マンコープリン ラーニスパラィ イタリアントレナラダ ウレ形マンコープリン をキースパライ イタリアントレナラダ ウレ形マンコープリン 育者間サラダ コーンスーナ 野深沙の 音がいものトマト素 ツナナラダ フロッコリーと イタリアントレナラダ ウレ形マンコープリン 有種サラダ ごはん みぞ汁 野のから捌ず フロッコリーと イタリアントレナラダ ウレ形マンコープリン 有種サラダ コーンスー 野のから湯ず フロッコリーと イタリアントレナラダ ウレ形マンゴープリン 有種サラダ ごはん みぞ汁 アンフーブリン イタリアントレナラダ ウレ形マンゴープリン 有種サラダ ごはん かぞけ アンフーブリン イタリアントレナラダ ウレ形マンゴーブリン 有種サラダ ごはん かぞけ アンフーブリン イトラグ コーフコロッケ イタリアントレナラダ フロッコリーと イタリアントレナラダ ウレ形マンゴーブリン イトラグ コーフコロッケ イタリアントレナラダ フロッコリーと イタリアントレナラダ ウレーライス オージフロッケ イタリアントレナラダ フロッカーナーグトボース フロッカーナーグトボース イタラのムエエル サラダ コーシコロッケ イキル サラダ フロッコリーナイヤッグ イトラグ コーツコロッケ イキル サラダ フロッコリーナイヤッグ イトラグ コーツコロッケ イキル サラダ フロッコトヤーグ イトアクトカナラグ ロールキャペツ 東ラクムシエル サラダ フロッカード・アンクル サラダ フロッカード・アンクル サラダ ロールキャペツ マンゴーフリン イトラグ コーフルレークカムが響塞を合わせ ることで、カルシウムが響塞なりいその をことで、カルシウムが響塞を合わせ ることで、カルシウムが響塞なりいその をことで、カルシウムが響塞を合わせ ることで、カルシウムが増属。レっかりした骨 第一次 大きのかりとしたりので もことで、カルシウムが増属。レっかりした骨 第一次 大きのとしたりが をことで、カルシウムが増属。レっかりした骨 ることで、カルシウムが増属。レっかりした骨 ることで、カルシウムが増属。しつかりした骨 ることで、カルシウムが増属。レっかりした骨 ることで、カルシウムが増属。レっかりした骨 ることで、カルシウムが増属。レっかりした骨 ることで、カルシウムが増属。レっかりした骨 ることで、カルシウムが増属。レっかりした骨 ることで、カルシウムが増属。レっかりした骨 ることで、カルシウムが増属。レっかりした骨 ることで、カルシウムが増属。レっかりした骨 ることで、カルシウムが増属。レっかりした骨 ることで、カルシウムが増属。レっかりした骨 ることで、カルシウムが増属。レっかりした骨 ることで、カルシウムが増加する ことで、カルシウムが生のとの ことで、カルシウムが増加する ことで、カルシウムが増加する ことで、カルシーとの ことで、カーとの フトをは、カーとの ことの ことの ことの ことの ことの ことの ことの ことの ことの こ	_	とんかつ 焼きそば 大根とカニかまの中華煮 もやしのナムル ポテトサラダ	鶏肉の辛子揚げ 切り干し大根とひじきの炒り煮 きのこ汁	豚肉のブラウンソース煮 サラダ コーンフライ 貝柱フライ 大豆入り野菜のミルクスープ	鶏肉のバンバンジー焼き 中華サラダ 蒸しシューマイ 春雨スープ バナナ	回うどん 肉巻 たこ焼き風スティック	鶏肉の黒ごま揚げ きのこスパゲティ パンプキンサラダ けんちん汁	コロッケ ベーコンの炒め物 ビビンバもやし スパゲティサラダ	鶏のから揚げ甘酢あん 焼きラーメン 大根のそぼろあんかけ 白菜のゆかり和え ポテトサラダ
献立日 3月10日(月) 3月14日(金) 3月15日(土) 3月16日(日) 3月17日(月) 3月18日(火) 1		サラダ ハムエッグフライ	牛肉と葱の チンジャオロース風 海藻サラダ 海老の蒸し餃子 コーンとしめじの中華風スープ	カレイの煮つけ もやしと蒸し鶏のサラダ 山芋の梅しそ巻き 粕汁	牛肉コロッケ カマンフライ サラダ ロールキャベツ ゆで玉子のマヨネーズサラダ	焼き鮭 肉じゃが 千草漬け さつまいもと ほうれん草のすまし汁	サーモンチーズカツ とんてき風炒め 小籠包 かぼちゃの煮物	メンチカツ 豚焼肉炒め 里芋の生姜煮 春雨の中華和え	野菜天ぷら 刻みたくあん
記すん みぞ汁 さけの塩焼き ウィンナー しめじの香り和え みかん缶 ふりかけ ではん みぞ汁 野菜シュース ハムステーキ しめじの香り和え みかん缶 ふりかけ ではん ときまれておらず、肥満の予防と改善におすす めです。製には加いかつなきなどのミネラ 川京 クラタン風コロッケ ミートスパゲティ グラタン風コロッケ ミートスパゲティ グラタン風コロッケ ミートスパゲティ グラタン風コロッケ ミートスパゲティ グラタン風コロッケ ミートスパゲティ グラタン風コロッケ マーブルト フロルト アジフライ 下き かがとユーシのスープ コーグルト フローンと ペーコンのスープ コーグルト フローンと ペーコンのスープ コーグルト フローント でもしい のまる また、エピのタインと いう成分には、免疫力を高めてガンを 防ぐ効果があります。また、エピのタインと いう成分には、免疫力を高めてガンを 防ぐ効果があります。また、エピのタインと いう成分には、体を温める効果も 期待できま す。 こはん タラのムニエル サラダ カがとコープリン でみ音和日割げ 中科と大根の素物 きゅうりととりろのこまもみ 音野が コールスローサラダ 大泉のブラスのこまもみ 音野が ロルト・アンブーブリン アスタキャンチン いう成分には、体を温める効果も 期待できま す。 ほよん タラのムニエル サラダ ロールキャベツ ほうん アスター・焼き からりとしタスのごまもみ 音野が ロールキャベツ ほうん タラのムニエル サラダ ロールキャベツ ほうんが 東壁 生とウィンナーのサラダ で、カレーライス サラダ コールスローサラダ まず。 優代合わせのコツ カルシウムが豊富などエピ ヤ桜エピ、カルシウムが豊富なり小松菜を合わせ ることで、カルシウムが増配。しっかりした骨	熱 量	2900kcal	2715kcal	2566kcal	2704kcal	2280kcal	2809kcal	2698kcal	2792kcal
## またベッとツナの炒め物 五目煮豆 韓国のり	献立日	3月10日(月)	3月14日 (金)	3月15日(土)	3月16日(日)	3月17日 (月)	3月18日 (火)	一口メモ	
日京 日京 日京 日京 日京 日京 日京 日京		キャベツとツナの炒め物 五目煮豆	閉寮	さけの塩焼き ウィンナー しめじの香り和え みかん缶 ふりかけ	野菜ジュース ハムステーキ じゃがいものトマト煮 ツナサラダ	野菜炒め きゅうりの塩昆布和え	糸こんにゃくとれんこんのごま炒め しば漬け	成分・効能 射にも機にも栄養がたっぷり。体を温める効果も エビの身は高たんぱく低脂肪。 糖質はほとん ど含まれておらず、肥満の予防と改善におすす めです。 殻にはカルシウムや鉄などのミネラ ル、食物繊維の一種であるキチンや、色素成分 のアスタキサンチンが含まれます。 キチンに は、免疫力を上げたり、血糖値を下げる効果が、 アスタキサンチンには、免疫力を高めてガンを 防ぐ効果があります。 また、エビのベタインと いう成分には、体を温める効果も期待できま	
タ		閉寮	閉寮	ビーフシチュー グラタン風コロッケ ミートスパゲティ イタリアンドレサラダ	鶏のから揚げ 八宝菜 高野豆腐の煮物 餃子	鶏肉のマスタード焼き ごぼうと人参のサラダ ブロッコリーと ベーコンのスープ	麻婆茄子 揚げギョーザ 大根サラダ かぶとコーンのスープ		
		閉寮	チキンカツ ポークチャップ ポトフ 金平ごぼう	アジフライ 豚肉の生姜炒め つくねとひじきの煮物 ジャーマンポテト	サラダ コーンコロッケ	たち魚の天ぷらごままぶし ささみ竜田揚げ 牛肉と大根の煮物 きゅうりとレタスのごまもみ	タラのムニエル サラダ 里芋とウィンナーのサラダ ロールキャベツ	選び方 形がよく、殻のツヤがよいものが新鮮。 食べ合わせのコツ カルシウムが豊富な芝エビ や桜エビ、カルシウムが豊富な小松菜を合わせ	
	熱 量	k ca l	kcal	2611kcal	2930kcal	2480kcal	2498kcal	をつくってくれる。	